甲組男子长拳图解

（武术竞赛规定套路）

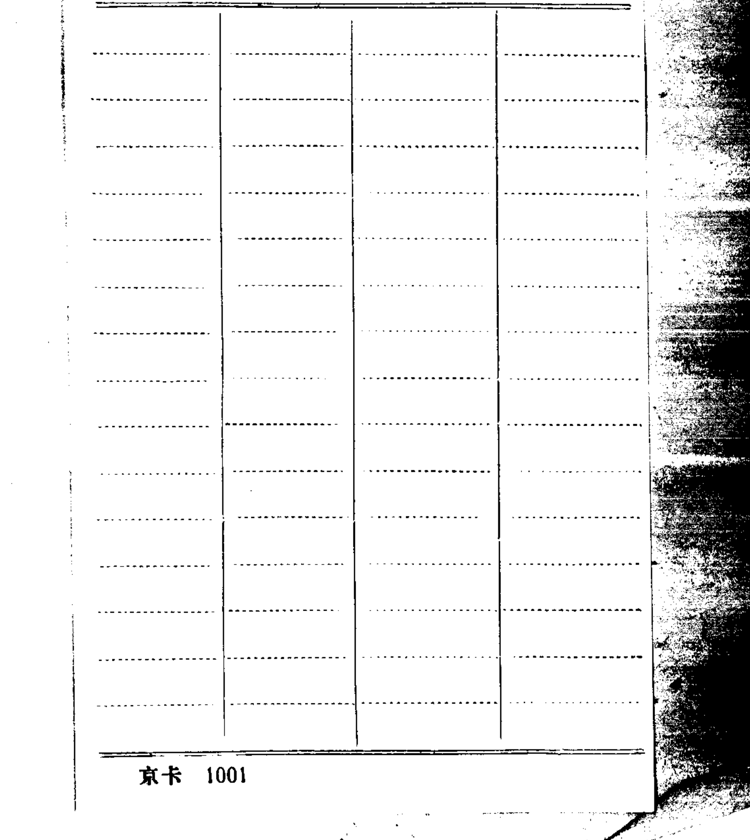
人民体育出版社

甲組男子長拳圖解

武術競賽規定套路

中華人民共和国体育运动委員会
运动司編

人民体育出版社



統一書号：7015·1121

甲組男子长拳图解

武术竞賽規定套路

中华人民共和国体育运动委員会运动司編

*

人民体育出版社出版 ·北京體育館路·

（北京市書刊出版業營業許可証出字第049号）

北京崇文印刷厂印刷

新华書店北京发行所发行

全国新华書店經售

*

787×1092 1/16　15千字　印張 $2\frac{12}{16}$

1962年2月第1版

1962年2月第1次印刷

印数：1—18,000

定价（9）0.26元

*

封面設計：李目白

前　言

我国传統的武术运动，在解放后的几年中，由于党的关怀和重視，进行了整理和硏究工作，使得这个深受广大群众欢迎的民族体育項目，更加完整和丰富起来，同时也使得技术水平有了很大的提高。

为了适应武术运动普遍发展的新形势和进一步推动技术水平的提高，国家体委編制了"武术竞赛规定套路"，并于1960年开始实行。

根据多种武术項目发展的不同情况和需要的緩急程度，以及运动性質的不同，首先整理了长拳、剑、刀、枪、棍五个項目的竞赛規定套路。在整理編制过程中，吸取了各个項目传統的技术內容和新的技术創造。初稿完成后，通过有关的訓練班和竞赛会討論、修改和試行，証明套路內容比較完整，因此，实行之后，对鼓舞广大武术运动員的鍛炼热情和推动武术运动的技术革新，都起了促进作用；同时在一定程度上也推动了其他項目的研究、整理工作，为在武术运动中貫彻"百花齐放，推陈出新"的方針，提供了良好的范例。

五項規定套路虽以跳跃、平衡、步型、腿法、滚翻、轉折，以及手法、眼神、身法、步法，劲力等作为共同的技术基础，但由于不同套路有不同的技术要求，在运动形式上各有其风格和特点，从而对身体鍛炼也提出不同的要求。如剑的轉变迅速，准确輕灵；刀的吞吐沉浮，雷厉风行；枪和棍的动作幅度大而变化多，强度大而要求細等。正确地兼顧五个項目規定套路的訓練，更能发揮武术的鍛炼价值，促使身体得到更全面的发展。

全部規定套路共分甲、乙、丙三組。甲組难度和运动强度較大，为了照顧性别特点，长拳項目另編女子套路；另外，武术竞賽規則中規定，女子竞賽时可不作棍术套路，并在刀、枪、剑三項套路中对女运动員也提出不同的技术要求。因此，甲組包括男子长拳、女子长拳、剑、刀、枪、棍共六套。在規定套路之外，附有綜合太极拳一套，供竞賽时自选套路的参考。

甲組規定套路是目前武术竞賽的最高标准，适于較大規模的武术竞賽会作为竞賽內容，同时适合具有一定

技术水平的运动員进行鍛炼时采用。乙組套路的难度和强度，与一般传統的技术套路相适应，适于一般武术竞賽会作为竞賽内容，并适合一般提高技术水平的需要。丙組系武术的基本套路，可作为中、小学的参考教材和供一般初学者选用。

武术規定套路的編写工作，是在党的亲切关怀指导下，在有关省、市体委和北京、上海、武汉、成都体育学院以及有关部門支持下，由部分武术工作者和运动員共同努力完成的。但因为这是新的工作，缺乏經驗，并限于各方面的水平，难免仍有缺点，希望广大讀者提出意見，以便今后改进。

附“武術規定套路内容分析表”

国家体委运动司

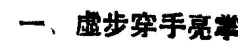
1961年9月

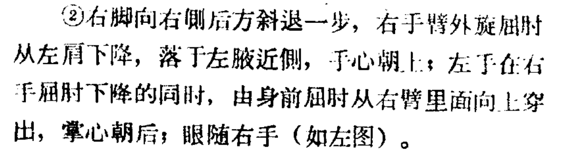


第 一 段

預 备 式

动作：两腿并立，两手五指并攏直臂貼靠腿側，立正姿势站好（如左图）。



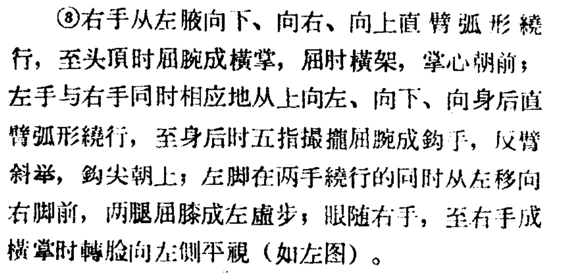


一、虛步穿手亮掌

动作：

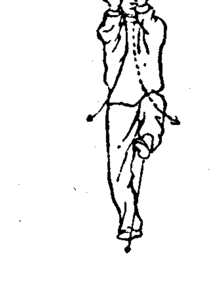
①右手臂外旋，从右側向右、向上直臂弧形上举，掌心朝左；眼看右手（如左图）。*

②右脚向右側后方斜退一步，右手臂外旋屈肘从左肩下降，落于左腋近側，手心朝上；左手在右手屈肘下降的同时，由身前屈肘从右臂里面向上穿出，掌心朝后；眼随右手（如左图）。



③右手从左腋向下、向右、向上直臂弧形繞行，至头頂时屈腕成横掌，屈肘横架，掌心朝前；左手与右手同时相应地从上向左、向下、向身后直臂弧形繞行，至身后时五指撮攏屈腕成鈎手，反臂斜举，鈎尖朝上；左脚在两手繞行的同时从左移向右脚前，两腿屈膝成左虛步；眼随右手，至右手成横掌时轉脸向左側平視（如左图）。

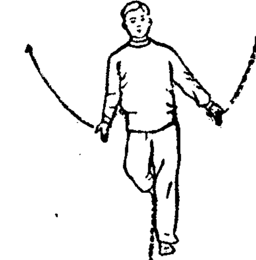
* 注：实綫表示右手和左脚下一个动作的路綫，虛綫表示左手和右脚下一个动作的路綫。



二、上步并腿对拳

动作：

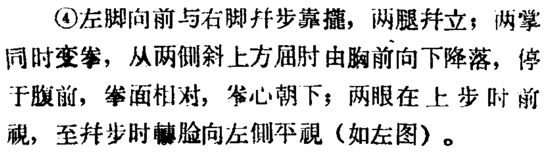
①右掌臂外旋使掌心朝上，从上向身前直臂下降；左鈎手同时变掌，臂外旋使掌心朝下，从身后向下、向身前直臂平举，掌心此时朝上；右腿随之直起，左脚离地开始向前上步（如左图）。



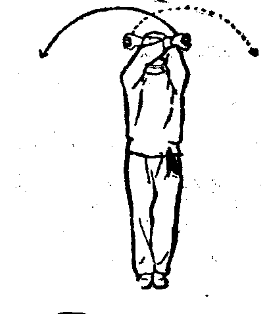
②左脚向前上步落地，右脚离地准备向前上步；两掌在左脚上步的同时一起从身前向下、向两側身后直臂繞行（如左图）。



③右脚向前上步落地，左脚离地后提；两掌同时向左右两側上举（如左图）。



④左脚向前与右脚并步靠攏，两腿并立；两掌同时变拳，从两側斜上方屈肘由胸前向下降落，停于腹前，拳面相对，拳心朝下；两眼在上步时前視，至并步时轉脸向左側平視（如左图）。



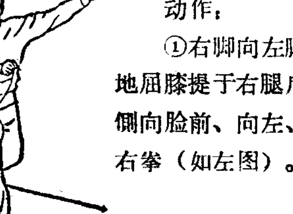
三、提膝双劈拳

动作：

①两拳在腹前交叉，左拳在外，右拳在里，随即向上举起；脸右轉，眼前視（如左图）。

②右腿屈膝在身前提起，右脚尖朝下，脚面綳平；两拳同时分向两側直臂平劈，拳眼朝上；眼看右拳（如左图）。

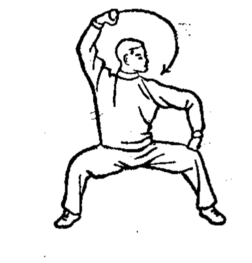
四、震脚馬步架栽拳



动作：

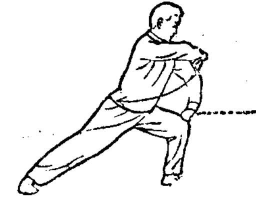
①右脚向左脚里側跺地震脚落步，左脚随即离地屈膝提于右腿后側；右拳在震脚的同时屈肘从右側向脸前、向左、向下繞行，拳心朝下；低头眼看右拳（如左图）。

②右拳續向右直臂繞行，臂外旋使拳心朝前；左拳随之屈肘从左向上、向右繞行，拳心朝后；左脚同时向左側落步，两腿屈膝；眼随右拳（如左图）。



③左拳續从右屈肘向下、向左繞行，至左側时成栽拳附于左膝上面，拳心朝后；右拳同时續从右向上直臂繞行，至上方时屈肘横架于头頂，拳心朝前，拳眼朝下；两腿随之屈膝半蹲成馬步；眼随右拳，至右拳横架时轉脸向左側平視（如左图）。

五、抓手摆掌仆腿弓步上架冲拳

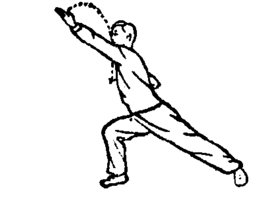


动作：

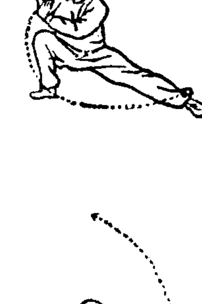
①上身左轉，右腿伸直；右拳变掌，从头上向左肩近側按落，掌心朝下；眼看右掌（如左图）。



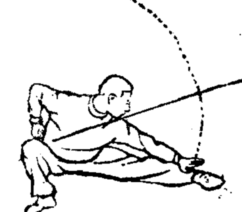
②右掌抓握变拳，屈肘收抱于右腰側，拳心朝上；左掌同时变掌，从左膝向左側前下方直臂伸出，掌心朝上；眼看左掌（如左图）。



③左掌即向右上方直臂斜摆上举，上身随之右轉，右腿同时屈膝，左腿伸直，形成右弓箭步状态；眼随左掌（如左图）。

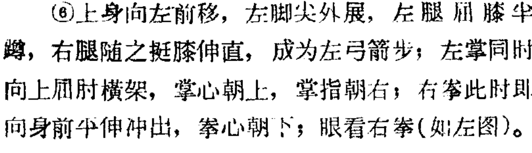


④左掌臂内旋使掌心朝下，屈肘收于右肩前侧，屈腕使掌指朝上；上身随之稍左轉，右腿全蹲，左腿平鋪，成为仆步；眼随左掌（如左图）。



⑤左掌从右肩前向下、向左直臂伸向左脚处，掌心朝下，掌指朝前；上身随之向左脚处探倾，眼随左掌（如左图）。

⑥上身向左前移，左脚尖外展，左腿屈膝半蹲，右腿随之挺膝伸直，成为左弓箭步；左掌同时向上屈肘横架，掌心朝上，掌指朝右；右拳此时即向身前平伸冲出，拳心朝下；眼看右拳(如左图)。



六、提膝亮掌



动作：

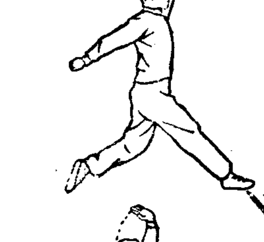
①左掌向前屈肘下降，落于右臂上面；右拳同时变掌，屈肘与左掌交叉相迭；眼看两掌(如左图)。

②上动不停，右掌从身前向下、向右、向上直臂弧形繞行，至上方时屈腕成横掌，屈肘横架于头頂上方，掌心朝前；左掌則同时变鈎手，从身前向下、向左直臂弧形繞行，至左側方时平举，鈎尖朝下；右脚不动；左脚随之离地，左腿屈膝在身前提起，脚尖朝下；右腿伸直；眼向前平視(如左图)。

七、前跃仆腿摟手弓步冲拳

动作：

①右掌从上向右直臂下降，至右下方时向身前屈肘抄起，掌心朝下，掌指朝左；左脚同时向前落步，右脚离地，在后边提起，开始向前跃进（如左图）。

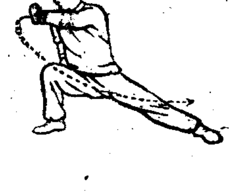


②右掌从身前向左、向上、向身后直臂弧形繞行摆动，至身后时臂内旋使拇指外側朝下；左鈎手随之变掌，从左側直臂上举，掌心朝右；右脚在两掌摆动的同时向前跃步，左脚蹬地跳起(如左图)。



⑧右脚向前落步（如左图）。

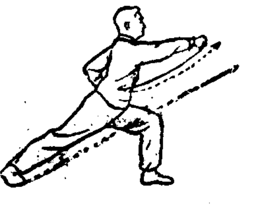




④左脚向前落步，上身随之左轉，右腿屈膝全蹲，左腿平鋪伸直，成为仆步；右掌同时变拳，屈肘收抱于右腰側，拳心朝上；左掌則从上向右肩前側屈肘降落，掌心朝外，拇指外側朝下；眼看左掌（如左图）。



⑤上动不停，左掌从右肩向前、向左、向左脚后方直臂扫摆横摟，拇指外側仍朝下；眼随左掌（如左图）。



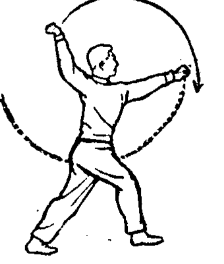
⑥上动不停，左掌續向外横摟，至左腿外側方时变拳，屈肘收抱于左腰側，拳心朝上；上身随之向左前移，左脚尖外展，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成为左弓箭步；右拳即从右腰側向身前平伸冲出，拳心朝下；眼看右拳（如左图）。



八、弹踢冲拳

动作：右拳臂外旋使拳心朝上，屈肘收抱于右腰側；左拳随之从左腰側向前平伸冲出，拳心朝下；右脚在左拳冲出的同时向前平伸弹踢，脚面绷平，脚尖朝前；眼看左拳（如左图）。

九、上步旋风脚



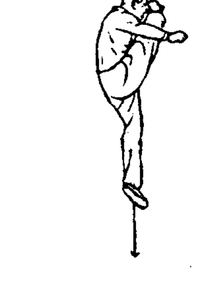
动作：

①左腿伸直，右脚向身前落步；右拳从右腰側向下、向后、向上直臂弧形繞行举起（如左图）。

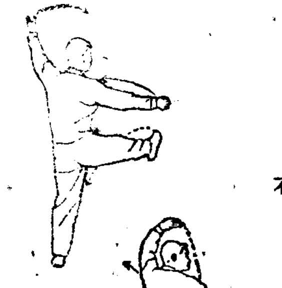
②上动不停，右拳續向前、向下繞行，左拳随之从前向下、向后弧形繞行；上身同时向左翻轉（如左图）。



③上动不停，上身續从左向后、向上翻轉，左腿向后摆起，右脚蹬地跳起，身体悬空(如左图)。



④在空中，上身續向左旋轉，右脚同时从右向上、向額前里合横摆，至額前时左拳变掌迎击右脚脚底（如左图）。



十、提膝盘肘亮掌

动作：

①左脚落地，左掌举于左侧上方，右拳平举于右侧（如左图）。



②上动不停，右腿屈膝提于身前，右脚脚面绷平，脚尖朝下；右拳同时臂内旋使拳心朝下，从右侧向前平摆，至前方时屈肘在身前环抱　拳心仍朝下；左掌随之屈腕成横掌，在头顶上方屈肘横架，掌心朝前；眼向右侧平视（如左图）。

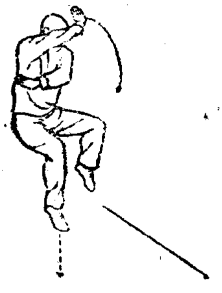


十一、跳跃轉身仆步切掌

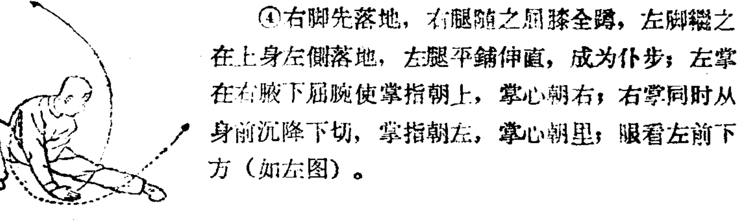
动作：

①左掌从头頂上方由胸前屈肘下沉，掌心朝下；右拳同时从左臂外面屈肘上提，拳心仍朝下；眼看右拳（如左图）。

②上动不停，右拳变掌，从左向上、向右直臂弧形繞行，掌心朝上；左掌同时从右向下、向左、向上直臂弧形繞行，掌心朝上；眼向右側平視（如左图）。



③上动不停，右掌繼續从右向下直臂繞行，左掌繼續向上直臂繞行；左脚同时蹬地跳起，身体悬空；在空中上身从右向后轉，右掌繼續从下向右、向上、向左直臂弧形繞行，至左側方时屈肘，屈腕使掌心朝左，掌指朝上，左掌与右掌同时繼續从上向左、向下、向右直臂弧形繞行，至右側方时屈肘附于右腋下，掌心朝下（如左图）。



④右脚先落地，右腿随之屈膝全蹲，左脚繼之在上身左側落地，左腿平鋪伸直，成为仆步；左掌在右腋下屈腕使掌指朝上，掌心朝右；右掌同时从身前沉降下切，掌指朝左，掌心朝里；眼看左前下方（如左图）。

十二、上步騰空飞脚

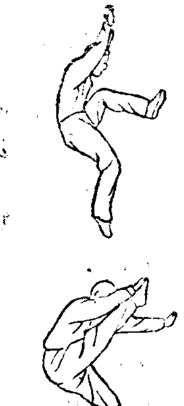
动作：

①右掌从下向左、向上、向右直臂弧形繞行摆起；左掌从右腋下向下、向左直臂弧形繞行摆起；上身同时向左側前移，左腿随之屈膝，右腿在后伸直（如左图）。



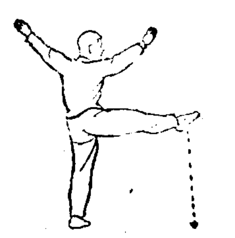
②上动不停，右脚向前上步，右腿屈膝，左腿伸直，右掌同时从右向身后直臂下降，左掌随之从身前直臂向上摆起（如左图）。





⑧上动不停，左脚离地向前摆起，右脚蹬地跳起，身体悬空；右掌同时从后向下、向前、向上屈肘甩起，掌心朝下；左掌則在头頂上方迎击右掌背（如左图）。

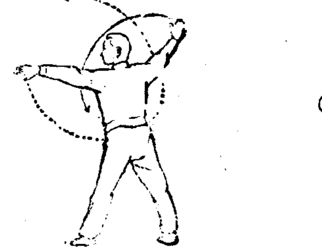
④在空中，右脚脚面绷平向前踢起；右掌在額前迎击右脚面；左掌伸于左側（如左图）。



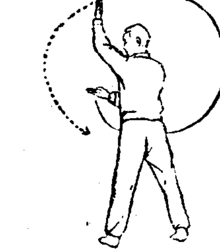
十三、提膝穿手亮掌

动作：

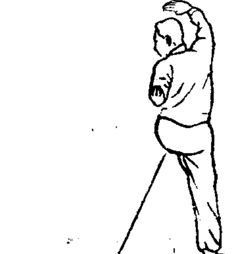
①左脚落地（如左图）。



②上身左轉，右脚在右側落地（如左图）。



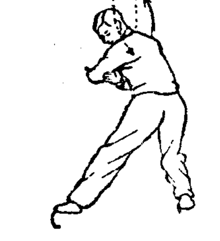
③右掌臂外旋从上由左肩屈肘下降，落于左腋近側，掌心朝上；左掌同时从左側向下屈肘由右臂里面向上穿出，掌心朝右；眼看右掌（如左图）。



④右掌从左向下、向右、向上直臂弧形繞行，至头頂时屈腕成横掌，屈肘横架，掌心朝前；左掌与右掌同时相应地从上向左、向下、向身后直臂弧形繞行，至身后时五指撮攏屈腕成鈎手，反臂斜举，鈎尖朝上；左腿随之屈膝在身前提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下；右腿伸直站立；眼随右掌，至右掌成横掌时轉脸向左側平视（如左图）。

第 二 段

十四、掄臂轉身下蹲騰空側踹

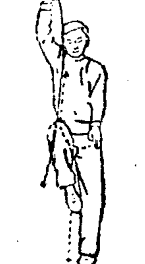
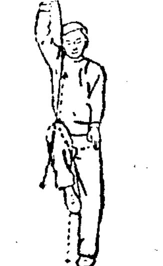


动作：

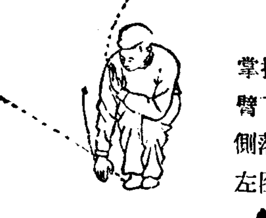
①右腿稍屈膝，左脚向左側落步；右掌从上由脸前屈肘向左腋下面插伸；左鈎手同时变掌，从身后向下、向身前屈肘摆起（如左图）。



②右腿伸直，左脚尖外展，左腿微屈膝；左掌繼从身前向上、向身后直臂弧形繞行，右掌随之从左腋下面向下、向身前直臂摆起；上身同时左轉，使两掌形成側平举；眼看左掌（如左图）。

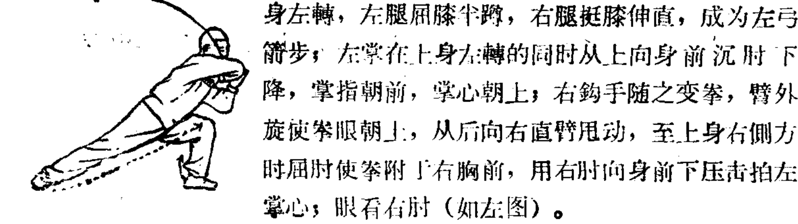
③上动不停，右掌直臂上举，左掌直臂下降，上身同时左轉，左腿伸直，右腿屈膝在身前提起（如左图）。



④上动不停，左掌向右屈肘，附于右肩前側，掌指朝上，掌心朝左；右掌同时从上向前、向下直臂下垂，掌指朝下，掌心朝后；右脚随之在左脚內側落地，两腿屈膝略蹲；上身前傾，眼看右掌（如左图）。

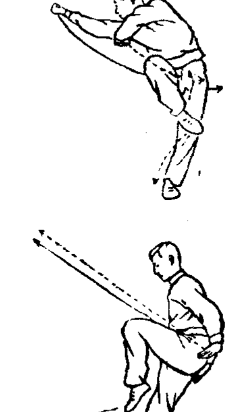
⑤上动不停，左掌成横掌屈肘架于头頂上方；右掌同时从下向后反臂举起成鈎手；两脚一起蹬地跳起，身体悬空；在空中，右脚向右側平伸踹出；眼看右脚（如左图）。

十五、弓步压肘



动作：左脚先落地，右脚継之在右側落地，上身左轉，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成为左弓箭步；左掌在上身左轉的同时从上向身前沉肘下降，掌指朝前，掌心朝上；右鈎手随之变拳，臂外旋使拳眼朝上，从后向右直臂甩动，至上身右側方时屈肘使拳附于右胸前，用右肘向身前下压击拍左掌心；眼看右肘（如左图）。

十六、提膝探身扣拳

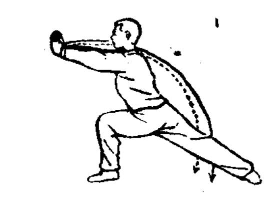


动作：上身右轉，右腿屈膝在身前提起；右脚脚面繃平，脚尖朝下；左脚跟趁势外展，左腿伸直站立；右拳同时从右胸前向上、向右側方直臂弧形扣压，拳心朝上；左掌在右拳向右側扣压时臂內旋使掌心朝下，变拳附于右腋下面，拳心朝下；上身此时右傾前探；眼看右拳（如左图）。

十七、震脚弓步双推掌

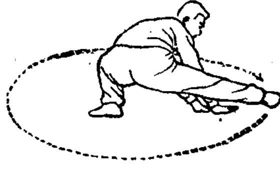
动作：

①上身右轉，右脚在左脚跟处跺地震脚落步，右腿伸直；左脚随即离地屈膝在身前提起；两拳随之一起变掌，在右脚震脚的同时掌心朝下从身前向上身两側下按（如左图）。



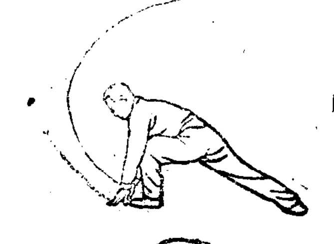
②左脚向前落步，左腿屈膝半蹲，右脚不动，右腿在后挺膝伸直，成为左弓箭步；两掌随之从两腰側向前平伸推出，掌指朝上，小指外側朝前；眼看两掌（如左图）。

十八、伏地后扫



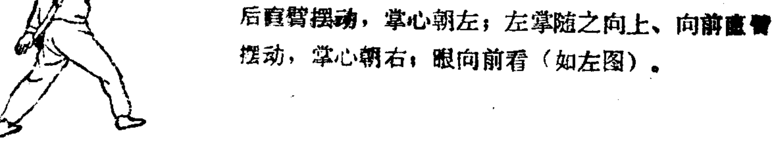
动作：

①左腿屈膝全蹲，上身同时右轉，伏身向右脚处前探，两掌随之在身前扶地（如左图）。



③上动不停，左脚为軸，右脚貼地向后扫轉一周（如左图）。

十九、穿掌击步分手箭弹

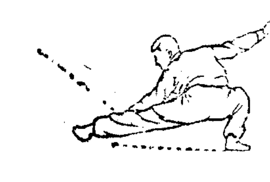


动作：

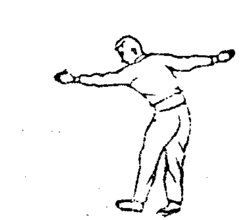
①上身直起右轉；右掌向上、向右直臂摆动，掌心朝上；左掌离地；左腿随之伸直，右腿稍屈膝；眼随右掌（如左图）。

②上动不停，上身繼續右轉，右掌續向下、向后直臂摆动，掌心朝左；左掌随之向上、向前直臂摆动，掌心朝右；眼向前看（如左图）。

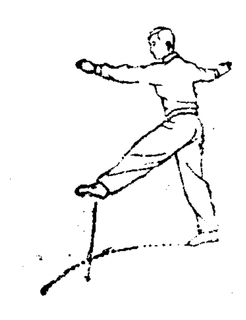
③上动不停，左掌在身前屈时下降；右掌随之从身后屈肘由右腰側經左掌上面向前、向上直臂穿出，掌心朝上；眼看右掌（如左图）。



④右腿屈膝全蹲，左腿平鋪，上身随之左轉向左脚处探傾；左掌同时从右腋下面向左脚处直臂伸出，掌指朝前，拇指外側朝上；右掌臂內旋使拇指外側朝上；眼看左掌（如左圖）。



⑤上动不停，右腿伸直，上身直起；左脚蹬地跳起，身体悬空；在空中，右脚里向左脚击碰（如左圖）。



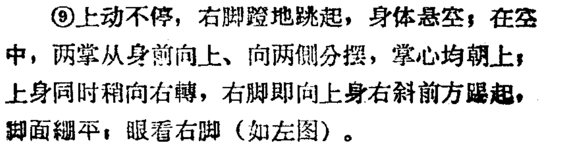
⑥右脚落地（如左图）。



⑦左脚向身前左斜前方落地，右脚随之向身前左斜前方上步（如左图）。



⑧左掌在身前向右屈肘，屈腕使掌指朝上；右掌同时从后向下、向前屈肘弧形抄起，附于左臂下面，屈腕使掌指朝上；两掌形成上下交叉；右腿伸直，左脚离地向身前摆起；眼看两掌（如左图）。



⑨上动不停，右脚蹬地跳起，身体悬空；在空中，两掌从身前向上、向两侧分摆，掌心均朝上；上身同时稍向右轉，右脚即向上身右斜前方踢起，脚面绷平；眼看右脚（如左图）。

二十、提膝盘肘亮掌

动作：

①左脚落地，左腿伸直，身对西北（按地图方位）斜前方（如左图）。

②右腿屈膝在身前提起，右脚脚面绷平，脚尖朝下；左掌同时从左向上屈肘屈腕成横掌，横架于头顶上方，掌心朝前；右掌随之变拳，从右向上、向里屈肘繞行，附于右胸前形成盘肘环抱，拳心朝下；眼向西北斜前方平視（如左图）。

二十一、穿手跳跃插腿歇步亮掌

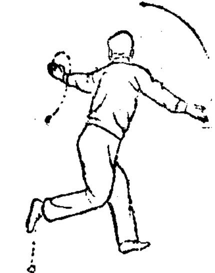
动作：

①右脚向西北斜前方落步，右腿屈膝；左掌同时从上由身前向右肘外面屈肘下降，至右肘处掌心朝下；右拳随之变掌，从右胸前向上、向前弧形伸出，掌心朝上；眼看右掌（如左图）。

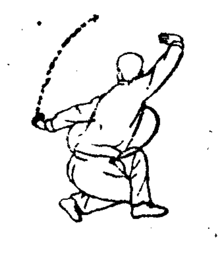


②左掌从右肘下面向里反腕，由右臂上面向右掌前方仰掌穿出，掌心朝上；眼看左掌(如左图)。

③左掌續向前直臂穿出；右掌随之从左掌下面屈肘向腹前收回，掌心仍朝上；右脚蹬地跳起，左脚向前跃进一步（如左图）。



④上身稍向右轉，右掌从腹前向下、向右直臂摆动，右腿即从身后向左侧插伸（如左图）。



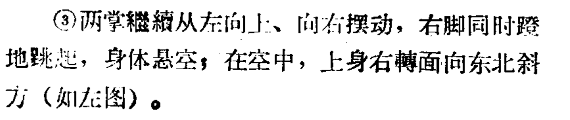
⑤右脚在上身左側后方落地，两腿屈膝下蹲成为歇步；左掌同时向身前屈肘，向下、向身后反臂斜举，至身后时五指撮攏成鈎手，鈎尖朝上；右掌随之向上屈肘屈腕成横掌，横架于头頂上方，掌心朝前；眼向上身左側平視（如左图）。

二十二、轉身擺掌騰空擺蓮

动作：

①左鈎手变掌，臂外旋直臂上举；两腿同时起立，上身从右向后轉，面向西北斜方（如左图）。

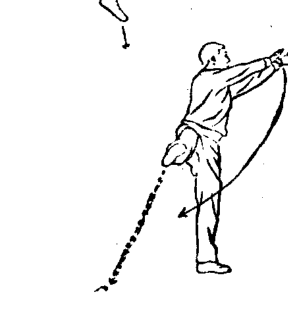
②两掌一起从上向右、向下、向左直臂弧形擺动，左脚同时离地向身前擺起（如左图）。



③两掌繼續从左向上、向右擺动，右脚同时蹬地跳起，身体悬空；在空中，上身右轉面向东北斜方（如左图）。

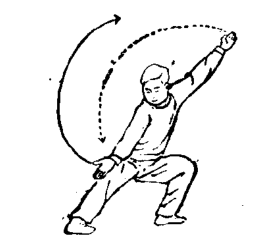
④右脚向左、向上、向右直腿弧形外擺，两掌先左后右在臉前迎击右脚面，上身趁势續向右轉（如左图）。

二十三、弓步栽拳上架

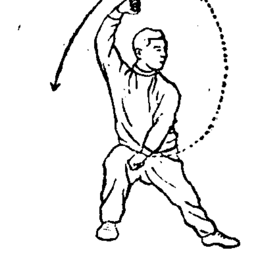


动作：

①左脚落地（如左图）。



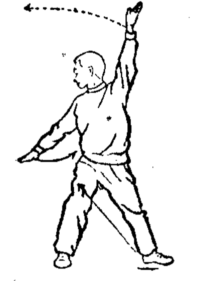
②左腿屈膝略蹲，右脚向西南斜方落地，右腿伸直；右掌从左向下、向右直臂弧形擺动，眼看右掌（如左图）。



③上身右移，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成为右弓箭步；右掌从右上举，变拳屈肘横架于头頂上方，拳眼朝下；左掌同时变拳，从左上举，至头頂上方时屈肘由臉前下降栽沉，附于右腿膝上，拳眼朝向身里；眼向东平視（如左图）。

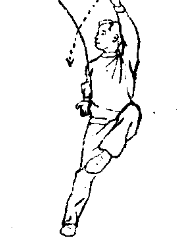
第 三 段

二十四、穿掌圆形行步



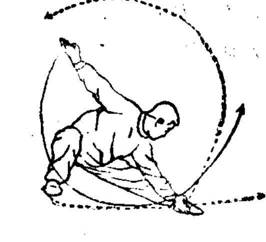
动作：

①右腿稍直起，右拳变掌从上向右侧直臂下降，左拳同时变掌从下向左侧直臂上举，眼看右掌（如左图）。



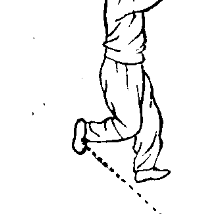
②右腿伸直站立，左腿屈膝在身前提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下；右掌同时屈肘收于右腰侧，掌心朝上；左掌随之从上向右移动，掌心朝右；眼向右侧平视（如左图）。

③上动不停，左掌向右肩外侧屈肘下降，掌指朝向身后，掌心斜朝下；右掌随之从右腰侧由左掌掌背上面直臂向右侧斜前方上穿，掌心仍朝上；眼看右掌（如左图）。

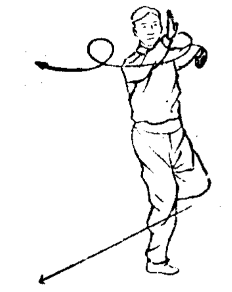


④左脚向东北斜方鋪腿伸出，右腿同时屈膝全蹲；左掌随之从右腋下面向左脚处直臂伸出，拇指外侧朝上，掌指朝前；右掌臂内旋使拇指外侧朝上；上身向左脚处探傾，眼看左掌（如左图）。

⑤上身直起，右脚开始向东北斜方上步；左掌在右脚上步的同时从身前向上、向后直臂弧形繞行，至身后时五指撮攏成鈎手平举，鈎尖朝下；右掌則随之向下、向前直臂弧形繞行抄起，至身前时屈腕成側立掌平举，掌指朝上；眼看右掌（如左图）。



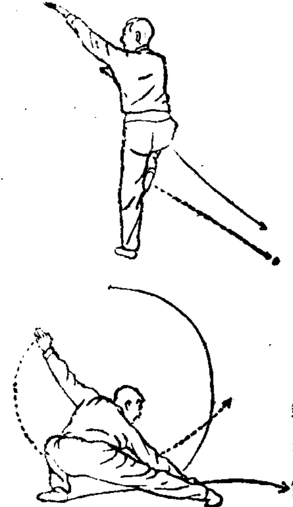
⑥左脚向东上步（如左图）。



⑦右脚向南上步（如左图）。



⑧左脚向西上步，右掌同时从身前向右側平摆，至右側方时以肘关节为轴向下、向胸前屈肘弧形抄起，随即从胸前向前伸出，肘稍屈，掌心朝上；眼看右掌（如左图）。



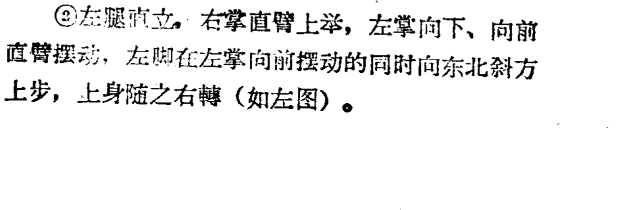
二十五、提膝上穿掌

动作：上动不停，左鈎手变掌，从后由左腰側經右掌心向前直臂上穿，掌心朝上；右掌随之順左臂下面屈肘收于左腋下，掌心仍朝上；上身同时右轉，左腿直立，右腿屈膝在身前提起，右脚脚面綳平，脚尖朝下；眼看左掌（如左图）。

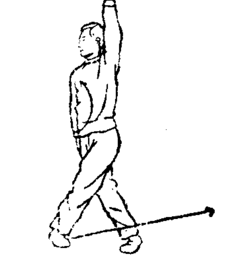
二十六、仆腿插掌上步轉身插腿穿手箭弹

动作：

①上动不停，左腿屈膝全蹲，右脚向东北斜方鋪腿伸出；右掌同时从左腋下面向右脚处插伸，拇指外側朝上，掌指朝前；左掌随之臂內旋使拇指外側也朝上；上身向右脚处探傾，眼看右掌（如左图）。

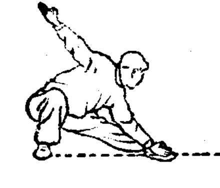


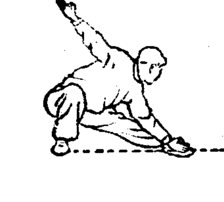
②左腿直立，右掌直臂上举，左掌向下、向前直臂摆动，左脚在左掌向前摆动的同时向东北斜方上步，上身随之右轉（如左图）。



③右掌从上向右、向下直臂弧形下垂，左掌从下向左、向上直臂弧形上举，右脚同时从身后向左側插伸，两腿形成前后交叉（如左图）。

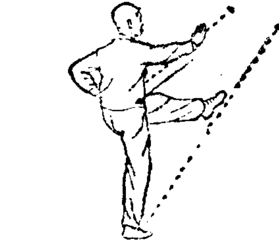
④左脚向东北斜方移步，上身随之稍向右轉，右掌屈肘向肩前抄起（如左图）。



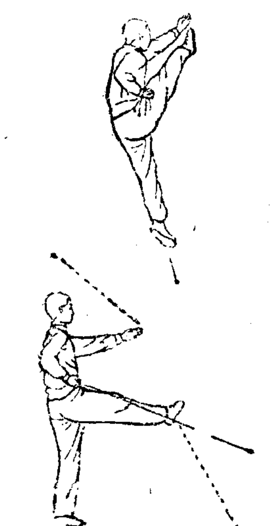


⑤左掌从身前下降向左脚处直臂插伸，拇指外側朝上，掌指朝前；右掌在左掌从身前下降时由左臂里面向前直臂上穿，拇指外側朝上；右腿随之屈膝全蹲，上身左轉向左脚处探傾；眼看左掌（如左图）。

⑥上身直起，右脚随之向前上一步（如左图）。



⑦左掌屈肘收于左腰側，右掌从后向下、向前直臂弧形摆起，右脚不动，左脚同时向前踢摆（如左图）。



⑧右脚蹬地跳起，身体悬空；在空中，右脚向前弹踢，脚面绷平；右掌变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左掌直臂向前伸出，拇指外侧朝上；眼看右脚（如左图）。

二十七、提膝側傾栽拳上架

动作：

①左脚落地（如左图）。

②右脚向东北斜方落地，右腿直立；左腿屈膝在上身左側前方提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下；左掌同时变拳，屈肘上架，拳眼朝下；上身随之向右側傾；右拳即向前下栽，拳眼斜朝上；眼看右拳（如左图）。

第　四　段

二十八、轉身鈎手抄掌

动作：左拳变掌，从身前直臂下降向左、向上、向身后弧形繞行，至身后时五指撮攏成鈎手平举，鈎尖朝下；右拳随之变掌，臂内旋使拇指外側朝下，从右向下、向身前屈肘抄起，屈腕成側立掌，掌指朝上；上身在左掌向上、向后繞行时以右脚碾地为軸从左向后轉，面向西南斜方；左腿趁势成为身前提膝；眼看右掌（如左图）。



二十九、抄掌蹬步騰空轉身摆蓮

动作：

①左脚向西南斜方上步落地，右掌同时从身前稍向右側平摆，眼随右掌（如左图）。

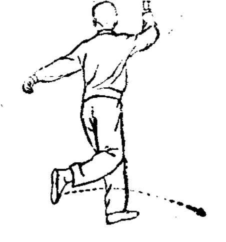


②右脚向西南斜方上步，右掌同时从右向下、向身前摆动（如左图）。

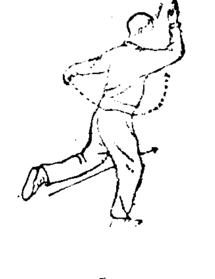
③左脚向西摆起，右脚蹬地跳起，身体悬空；在空中，上身右轉向西，右掌从身前向上抄起；左鈎手同时变掌，臂内旋使拇指外側朝下；头向左轉，眼向后直視（如左图）。



④上身續向右轉向北，右脚落地；右掌不变；左掌五指撮攏成鈎手，鈎尖朝右（如左图）。



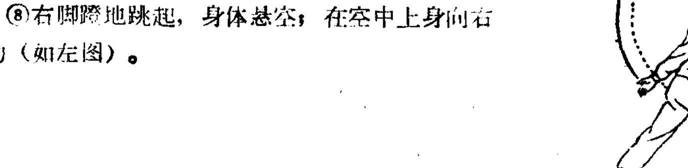
⑤左脚向东上步落地（如左图）。



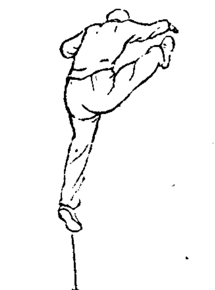
⑥右脚向东上步（如左图）。



⑦右脚碾地为轴使上身右轉向南，左脚向身前摆起；左鈎手同时变掌，从身后向下、向前屈肘甩起，掌心朝下；右掌即在脸前迎击左掌背(如左图)。



⑧右脚蹬地跳起，身体悬空；在空中上身向右轉动（如左图）。



⑨上身繼續右轉，右脚向上、向右直腿弧形外摆，两掌先左后右地在脸前迎击右脚面(如左图)。

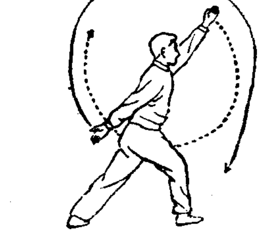
三十、掄臂仆步拍掌

动作：

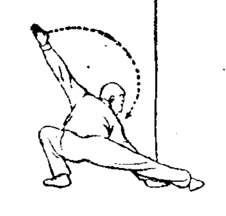
①左脚落地，左掌平举于上身左侧，右掌屈肘附于左肩前，两掌掌心均朝下，眼看左掌（如左图）。



②左腿稍屈膝，右脚在上身右侧落地；右掌从左肩前向上、向右直臂摆动，掌心朝上；左掌臂内旋使拇指外侧朝上；眼看右掌（如左图）。

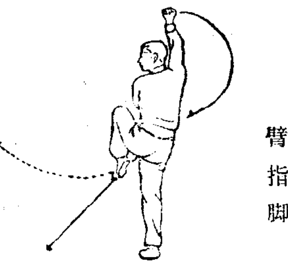


③左腿伸直，右腿屈膝，上身右轉，右掌繼續向下、向身后直臂弧形摆动，左掌同时繼續向上、向前直臂弧形摆动（如左图）。



④左掌繼續向下、向后直臂弧形摆动，上身同时后移，左腿屈膝全蹲，右腿平鋪伸直，成为仆步；右掌随之繼續向上、向前、向下直臂弧形摆动，以掌心拍击地面；眼看右掌（如左图）。

三十一、提膝上冲拳



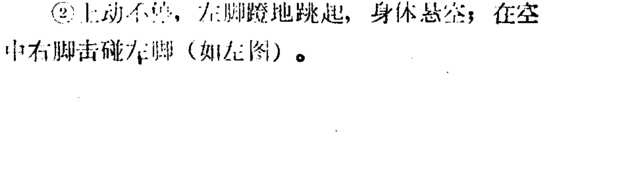
动作：上身直起，右掌变拳，从右腰側向上直臂冲出，拳心朝后；左掌同时屈肘附于右肩前，掌指朝上；掌心朝右；左腿随之屈膝在身前提起，左脚脚面繃平，脚尖朝下；眼向左側平視（如左图）。

三十二、挑掌馬步上架冲拳

动作：

①上身左轉，左脚向前落步，左腿屈膝；右拳从上向右、向下屈肘收抱于右腰側，拳心朝上；左掌直腕臂外旋使掌心朝上，从右肩处向下、向前直臂弧形挑起，拇指外側朝上；眼看左掌（如左图）。





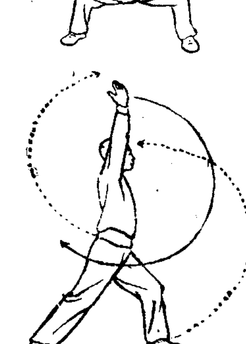
②上动不变，左脚蹬地跳起，身体悬空；在空中右脚击碰左脚（如左图）。

③右脚落地（如左图）。



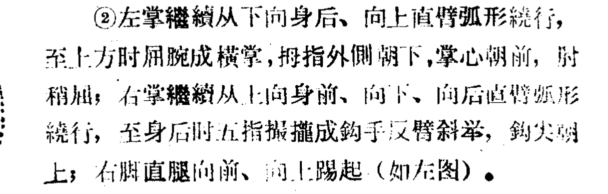
④左脚落地，右脚随之向前上步；左掌繼續向上挑起，至头頂上方时臂內旋屈肘横架，拇指外側朝下；上身同时左轉，两腿屈膝半蹲成为馬步；右拳即向上身右側平伸冲出，拳心朝下；眼看右拳（如左图）。

三十三、掄臂鈎手前踢腿

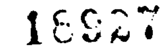


动作：

①左掌从上向左、向下直臂弧形繞行；右拳变掌，臂外旋使掌心朝上，从右向上直臂举起；右腿同时伸直，上身随之左轉（如左图）。



②左掌繼續从下向身后、向上直臂弧形繞行，至上方时屈腕成横掌，拇指外側朝下，掌心朝前，肘稍屈；右掌繼續从上向身前、向下、向后直臂弧形繞行，至身后时五指撮攏成鈎手反臂斜举，鈎尖朝上；右脚直腿向前、向上踢起（如左图）。



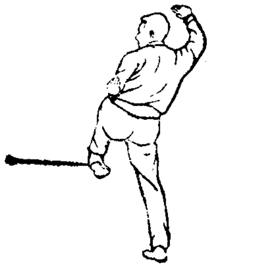
三十四、轉身穿掌蹬腿側踹

动作：

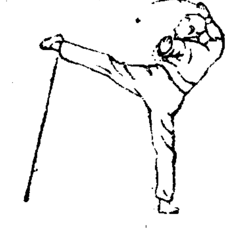
①左腿屈膝，右脚向身后落步，右腿伸直；右鈎手随之变掌，从后向下、向前直臂弧形摆动，掌心朝下；左掌同时屈肘从身前下降插伸于右腋下面，掌心朝下；眼看右掌（如左图）。

②右掌繼續向上、向身后直臂弧形繞行；左掌随之从右腋下面向下、向身前直臂弧形繞行；上身同时右轉，右腿屈膝，左腿伸直（如左图）。

③右掌向下、向胸前屈肘抄起，左掌繼向上繞行，上身續向右轉（如左图）。

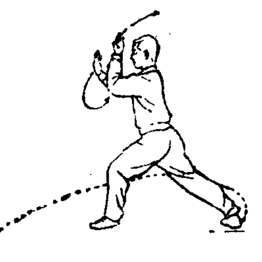


④右掌从左胸前向上穿出，至头頂时屈腕成横掌，屈肘横架，拇指外側朝下；左掌向前、向下、向后直臂弧形繞行，至身后时五指撮攏成鈎手反臂斜举，鈎尖朝上；左脚离地，从上身左側摆起，向身前跨腿里纏；上身随之右轉，右腿伸直，眼向左側平視（如左图）。



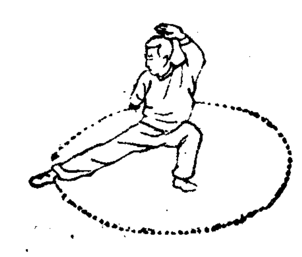
⑤左脚向左側平伸踹出，上身稍向右側傾，眼看左脚（如左图）。

三十五、穿掌直身前扫

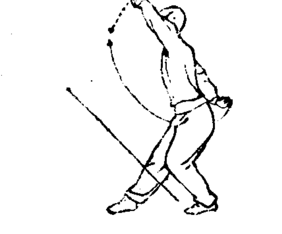


动作：

①上身左轉，左脚在身前落步，左腿屈膝，右腿伸直；右掌臂外旋使掌心向身后，从头頂上方向身前屈肘降落；左鈎手同时变掌，屈肘从左腰側由右掌里面向上穿出，掌心朝里（如左图）。



②左掌上穿成横掌屈肘架于头頂上方，拇指外側朝下；右掌下降伸向身后，五指撮攏成鈎手反臂斜举，鈎尖朝上；左脚碾地为軸，右脚貼地直腿向前开始扫轉（如左图）。



③右脚續向前扫轉一周（如左图）。



三十六、腾空飞脚

动作：

①上身前移，右钩手变掌，从后向下、向前、向上屈肘摆起，左掌在额前迎击右掌背，左脚同时向前摆起，右脚蹬地跳起，身体悬空（如左图）。

②在空中，右脚脚面绷平向前踢起；右掌在额前迎击右脚面；左掌成钩手伸于左侧，钩尖朝下（如左图）。

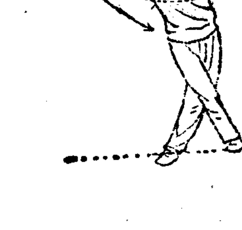
三十七、揷腿钩手弓步推掌

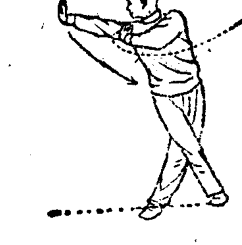
动作：

①左脚落地（如左图）。

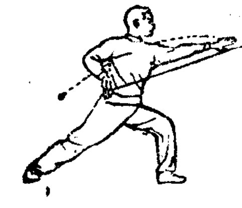


②上身左转，右脚在右侧落地；左钩手变掌，向下、向左直臂摆动，拇指外侧朝上；右掌同时向下、向左直臂摆动，拇指外侧朝上；眼看两掌（如左图）。

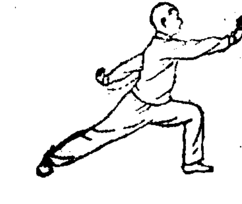




③两掌一起继续向上、向右直臂弧形摆动，至右侧方时右掌屈腕使掌指朝上，掌心朝前；左掌屈肘附于右肩前，屈腕使掌指朝上；右脚不动，左脚随之从身后向右侧插伸，两腿形成前后交叉；眼随两掌，在右掌至右侧方时注视右掌（如左图）。



④上动不停，左掌从右肩处向前、向左直臂弧形平摆横扫，臂内旋使拇指外侧朝下；右脚同时向右侧移步，右腿伸直，左腿屈膝；上身随之左转、右掌屈肘收于右腰侧，掌心朝前，掌指朝下，脸左转眼看左掌（如左图）。



⑤左掌继续向外、向身后直臂摆扫，至身后时五指撮拢成钩手，反臂斜举，钩尖朝上；左腿同时屈膝半蹲，右腿在后伸直，成为左弓箭步；右掌随即向前平伸推出，小指外侧朝前，掌指朝上；眼看右掌（如左图）。

三十八、虚步钩手

动作：

①左钩手变掌，屈肘从左腰侧由右掌上面向前穿出，掌心朝上；右掌随之顺着左臂下面向左腋处屈肘收回，掌心朝下；眼看左掌（如左图）。



②右掌从左腋下直臂下沉，向下、向右脚处弧形繞行；左腿随之屈膝全蹲，上身随之稍向右轉；眼看右掌（如左图）。



③左腿直立，右掌續向上、向左肩处繞行，至左肩处屈腕成側立掌附于左肩前，掌指朝上，左掌同时变为鈎手，鈎尖朝下，直臂下沉斜举；上身同时左轉稍向前傾，右腿屈膝半蹲，左脚向里移半步，以脚尖虛沾地面，左腿屈膝，成为左虛步；眼看左鈎手（如左图）。



三十九、提膝双立掌

动作：右腿伸直站立，左腿屈膝在身前提起，左脚脚面繃平，脚尖朝下；右掌不变，左鈎手变掌向上屈腕成側立掌，掌指朝上，小指外側朝前，肘稍屈；眼看左掌（如左图）。

第　五　段

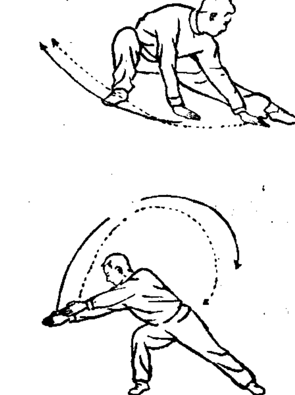
四十、跃步掄臂仆腿双扑掌

动作：

①左脚向前落步，左腿屈膝，两掌同时向前直臂下降，眼看两掌（如左图）。



②左脚蹬地跳起，右脚向前跃进一步，上身随之右轉，两掌同时向下、向右弧形摆动，眼随两掌（如左图）。

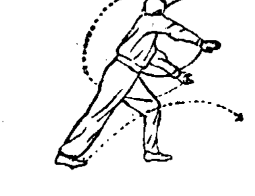


③左脚向上身左側落步，右腿随之屈膝全蹲，左腿伸直平鋪，成为仆步；两掌同时向上、向左、向下繞行，以掌心在左腿里側拍击地面；上身向左脚处探傾，眼看两掌（如左图）。

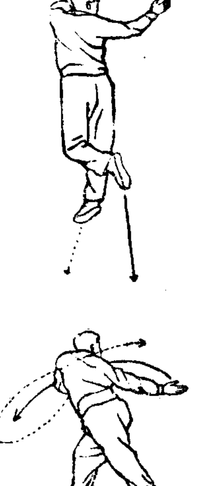
四十一、掄臂前跃揷腿轉身弓步反拳貫耳

动作：

①两掌直臂向右摆动，上身随之右轉，右腿稍立起；眼随两掌（如左图）。



②两掌繼續向上、向左直臂弧形繞行摆动，上身随之左轉，右腿伸直，左腿屈膝；眼随两掌（如左图）。



③左脚蹬地跳起，右脚向前跃进，身体悬空；在空中，上身左轉，两掌繼續向下、向左、向上、向右繞行摆动，左脚即从身后向右側插伸，眼随两掌（如左图）。

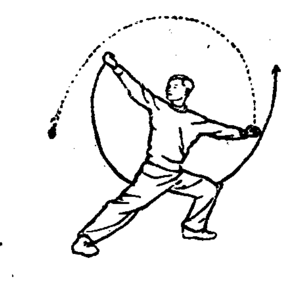
④两脚落地形成交叉步；右掌繞行至右下方，拇指外側朝上；左掌屈肘繞行至右肩前，拇指外側朝上；眼看右掌（如左图）。

⑤上动不停，左掌臂内旋使拇指外側朝下，从右肩前向前、向左、向后直臂平摆横扫，上身随之从左向后轉，眼看左掌（如左图）。



⑥上身繼向左轉，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成为左弓箭步；右掌同时变拳，臂内旋使拳眼朝下，从右向前平摆貫耳；左掌臂外旋使拇指外側朝上，屈肘以掌心迎击右拳背部；眼看右拳（如左图）。

四十二、轉身歇步掄臂栽拳



动作：

①右掌从前向上、向后直臂弧形掄摆，拳背朝下；左掌同时变拳伸向身前，拳心朝上；上身随之右轉，眼看右拳（如左图）。





②右拳繼續向下、从身后向右直臂弧形繞行掄起，拳心朝上；左拳同时向上、从身前向左直臂弧形繞行掄盖，拳背朝下；上身随之从右向后轉，两腿交叉全蹲成歇步；眼看左拳（如左图）。

第 六 段

四十三、提膝挑掌

动作：

①左拳变掌，屈肘收于右肩前；右拳同时变拳，臂内旋使拇指外側朝下，从后向下、向前直臂弧形繞行（如左图）。



②右掌續向上挑起，至上方时向后繞行平举，屈腕成側立掌，掌指朝上；左掌同时从右肩前向下、向前直臂弧形平撩，屈腕成側立掌，掌指朝上；两腿随之立起，右腿伸直站立，左腿屈膝在身前提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下；眼看左掌（如左图）。

四十四、击步騰空側翻

动作：

①左脚向前落步蹬地跳起，右脚离地在空中向左脚击碰；随即右脚落地，左脚繼之向前落步，上身向左側倒开始側翻（如左图）。



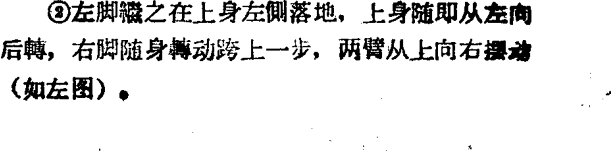
②左脚离地向上摆起，身体悬空（如左图）。



四十五、上步旋风脚

动作：

①右脚先落地（如左图）。



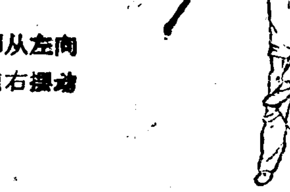
③左脚繼之在上身左側落地，上身随即从左向后轉，右脚随身轉动跨上一步，两臂从上向右摆动（如左图）。

③两臂向下、向左、向上摆起，上身从左向后轉动，左脚摆起，右脚蹬地跳起，身体悬空；在空中，上身總向左旋轉，右脚同时从右向上、向额前里合横摆，至额前时左掌迎击右脚脚底（如左图）。

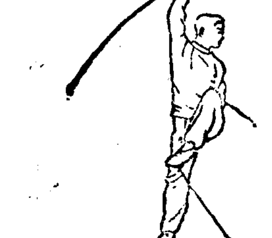
四十六、提膝穿手亮掌

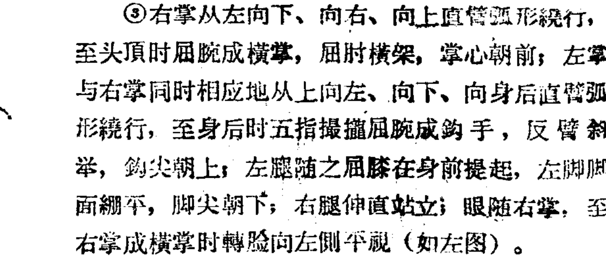
动作：

①左脚先落地，右脚繼之在上身右側落地，左掌平举于上身左側，右掌直举于上身右側（如左图）。



②右掌臂外旋从上由左肩屈肘下降，落于左腋近側，掌心朝上；左掌同时从左側向下屈肘由右臂里面向上穿出，掌心朝右；眼看右掌（如左图）。

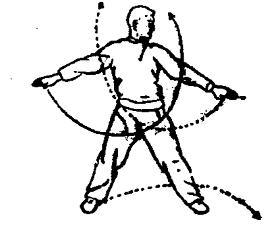




③右掌从左向下、向右、向上直臂弧形繞行，至头頂时屈腕成横掌，屈肘横架，掌心朝前；左掌与右掌同时相应地从上向左、向下、向身后直臂弧形繞行，至身后时五指撮攏屈腕成鈎手，反臂斜举，鈎尖朝上；左腿随之屈膝在身前提起，左脚脚面綳平，脚尖朝下；右腿伸直站立；眼随右掌，至右掌成横掌时轉臉向左側平視（如左图）。

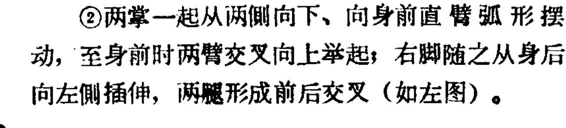
第 七 段

四十七、插步掄臂分掌



动作：

①左脚向上身左侧落步，两腿伸直，右掌从上向右直臂下摆，左鈎手同时变掌从身后向左直臂摆动（如左图）。



②两掌一起从两侧向下、向身前直臂弧形摆动，至身前时两臂交叉向上举起；右脚随之从身后向左侧插伸，两腿形成前后交叉（如左图）。

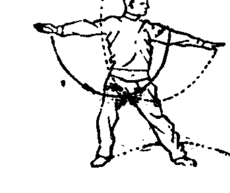


③两掌从上直臂向两侧弧形分摆，左脚同时向左侧移步（如左图）。

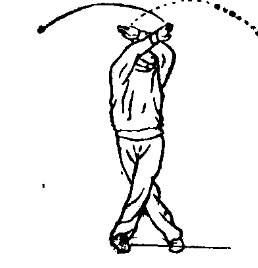
四十八、插步掄臂分掌

动作：

①两掌一起从两侧向下、向身前直臂弧形摆动，至身前时两臂交叉向上举起；右脚随之从身后向左侧插伸，两腿形成前后交叉（如左图）。



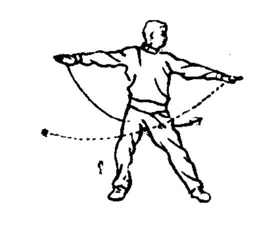
②两掌从上直臂向两侧弧形分摆，左脚同时向左侧移步（如左图）。



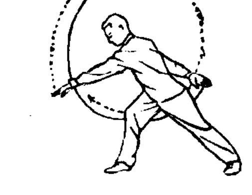
四十九、插步掄臂分掌

动作：

①两掌一起从两侧向下、向身前直臂弧形摆动，至身前时两臂交叉向上举起；右脚随之从身后向左侧插伸，两腿形成前后交叉（如左图）。



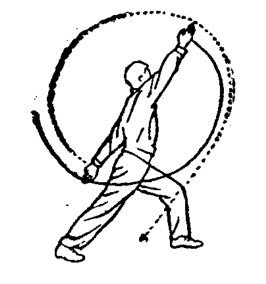
②两掌从上直臂向两侧弧形分摆，左脚同时向左侧移步（如左图）。



五十、掄臂仆步拍掌

动作：

①上动不停，左掌从左向下由身前向右直臂弧形掄起，右掌同时从右向下由身后向左直臂弧形摆动，上身随之右轉；眼看左掌（如左图）。



②左掌繼續从身前向上、向身后、向下直臂弧形繞行，右掌同时从身后向下、向身前、向上直臂弧形繞行，上身在左掌向身后繞行时从左向后轉，左腿随之屈膝，右腿伸直（如左图）。



③右掌繼向下、向身后直臂弧形繞行，上身随之后移，右腿屈膝全蹲，左腿伸直平鋪，左掌同时繼續从后向上、向前、向下直臂弧形繞行，以掌心在左脚里側拍击地面，眼看左掌（如左图）。

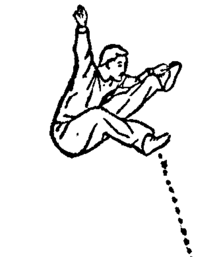
五十一、左騰空飞脚

动作：

①上身前移，右掌从后向下、向前、向上屈肘摆起；左掌同时相应地从下向前、向上、向后、向下、向前、向上屈肘圓形摆动，至身前上方时用掌碰击右掌掌心；右脚随之向前摆起（如左图）。



②左脚蹬地跳起，身体悬空（如左图）。



③在空中，左脚脚面绷平向前踢起；左掌在額前迎击左脚面；右掌横伸于右側（如左图）。



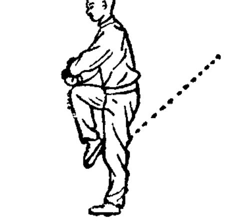
五十二、里合腿

动作：

①右脚落地（如左图）。



②左脚向前落地，右脚随之离地从右側向上、經額前向左里合摆动（如左图）。



五十三、燕式平衡

动作：

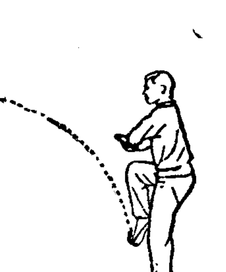
①上身順右脚里合之势从左向后轉，右腿在轉身后屈膝提于身前，两掌屈肘在身前交叉（如左图）。



③两掌向两侧直臂分开平举，上身前俯，右脚向后蹬伸，成燕式平衡（如左图）。

第　八　段

五十四、仰身前点腿



动作：

①上身直起，右腿从后向身前屈膝提起，两掌从左右两側向身前屈肘交叉（如左图）。

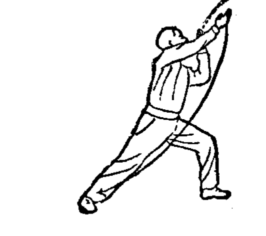
②两掌向两側直臂分升平举，上身后仰，右脚向前直腿点出，脚面绷平（如左图）。

五十五、插步穿掌仆腿

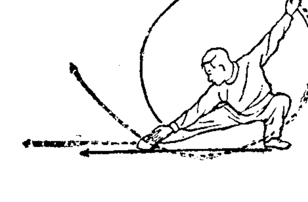
动作：

①上身向左翻轉（如左图）。

②右脚在右側方落步，上身直起，左脚随之从身后向右側插伸，两腿形成交叉；右掌同时直臂上举，左掌直臂下垂（如左图）。

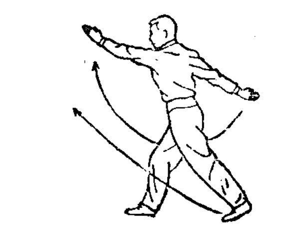


③右脚向右移步，右掌从上向左摆动，左掌随之从下向右屈肘由右胸前向上穿伸（如左图）。



④左腿屈膝全蹲，右腿伸直平鋪，左掌向上直臂穿出，右掌向下、向右脚处直臂摆动；上身随之右轉向右脚处探傾，眼看右掌（如左图）。

五十六、掄臂上步騰空飞脚



动作：

①上身直起，左脚向前一步，右脚继之向前一步，左腿提膝伸直，右腿屈膝略蹲，右掌从身前向上、向后直臂弧形繞行摆动，左掌同时相应地从身后向下、向前直臂弧形掄起（如左图）。

②右掌續向下、向前、向上屈肘摆起，左掌在头頂上方迎击右掌掌背，左脚同时向前摆起，右脚随之蹬地跳起，身体悬空（如左图）。



③在空中，右脚脚面繃平向前踢起，右掌在額前迎击右脚面，左掌成鈎手伸于左側；鈎尖朝下（如左图）。



五十七、騰空擦踢

动作：

①左脚落地（如左图）。



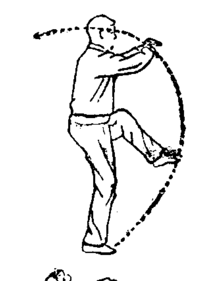
②上身右轉向后，左脚随之蹬地跳起，身体悬空；在空中，左脚从右腿后面向右屈膝撩踢，右掌向下击拍左脚底，左鈎手变掌；眼看左脚（如左图）。



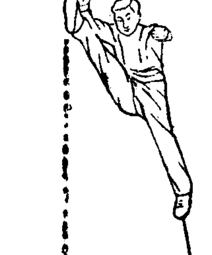
五十八、騰空轉身摆蓮

动作：

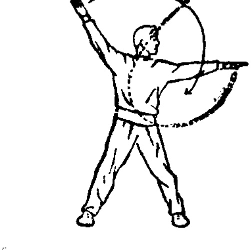
①右脚落地（如左图）。



②上身稍向右轉，左脚即向身前摆起，右掌随之从下向身前屈肘上摆，左掌在脸前迎击右掌背（如左图）。



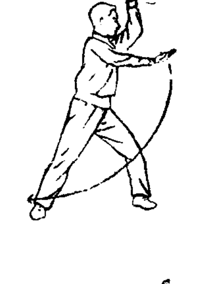
③两臂上摆，右脚蹬地跳起，身体悬空；在空中，上身右轉，右脚脚面繃平向上身左斜前方踢起，从左經脸前向右直腿外摆，两掌先左后右在脸前迎击右脚面（如左图）。



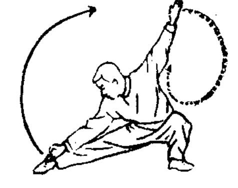
五十九、仆步穿手亮掌

动作：

①左脚先落地，右脚繼之在上身右側落地，左掌平举于上身左側，右掌直举于上身右側（如左图）。

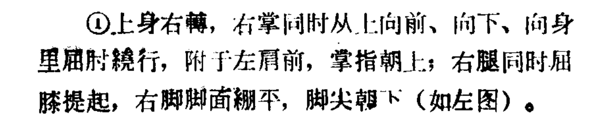


②右掌臂外旋从上向左由左肩屈肘下降，落于左腋前侧，掌心朝上；左掌同时从左侧向下屈肘由右臂里面向上穿出，掌心朝右；眼看右掌（如左图）。



③左掌繼續上穿直举，右掌向下、向右直臂摆动；左腿同时屈膝全蹲，右腿伸直平鋪；眼随右掌（如左图）。

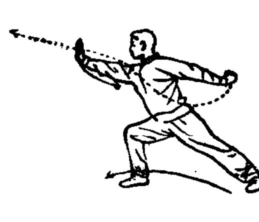
④上身右移，左腿伸直平鋪，右腿屈膝全蹲，成为仆步；左掌同时从上向左、向下、向身后繞行，至身后时屈腕撮指成鈎手反臂斜举，鈎尖朝上；右掌隨之从下向右、向上繞行，至上方时屈腕成横掌，屈肘横架，拇指外侧朝下；臉左轉，眼向左側平視（如左图）。



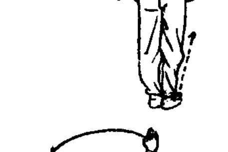
六十、幷步鈎手

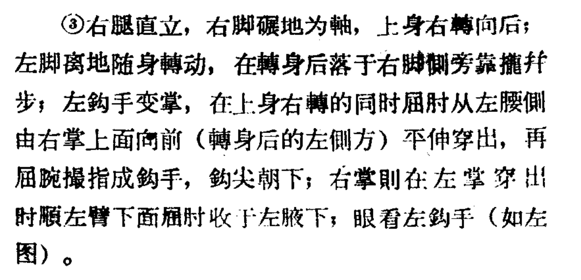
动作：

①上身右轉，右掌同时从上向前、向下、向身里屈肘繞行，附于左肩前，掌指朝上；右腿同时屈膝提起，右脚脚面綳平，脚尖朝下（如左图）。

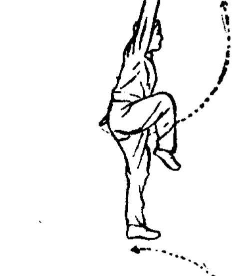


②右脚向身前落步，右腿随之屈膝，右掌同时向前平伸推出，掌指朝上，小指外側朝前（如左图）。





③右腿直立，右脚碾地为軸，上身右轉向后；左脚离地随身轉动，在轉身后落于右脚側旁靠攏幷步；左鈎手变掌，在上身右轉的同时屈肘从左腰側由右掌上面向前（轉身后的左側方）平伸穿出，再屈腕撮指成鈎手，鈎尖朝下；右掌則在左掌穿出时順左臂下面屈肘收于左腋下；眼看左鈎手（如左图）。



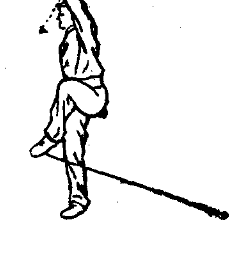
六十一、挑掌跳跃仆腿撞手弓步冲拳

动作：

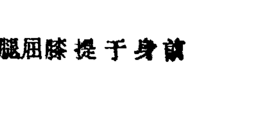
①右掌从左腋下面向下、向右、向上直臂弧形挑起；左鈎手同时变掌，直臂下垂；上身随之右轉，右腿屈膝在身前提起（如左图）。



②右掌向身后直臂摆动，左掌向身前直臂摆起，左脚蹬地跳起，身体悬空；在空中，上身繼向右轉（如左图）。

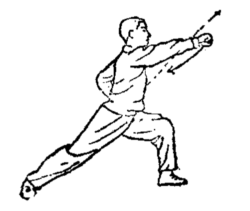


③右脚落地，右腿伸直，左腿屈膝提于身前（如左图）。



④右腿屈膝，左脚向左侧落步，左腿伸直；右掌同时变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左掌屈时向身前平落，掌心朝下（如左图）。

⑤左掌向左、向下、向左脚处直臂平扫横搂，拇指外側朝下；上身随之左轉，向左脚处探傾；右腿同时屈膝全蹲，左腿伸直平鋪；眼看左掌（如左图）。



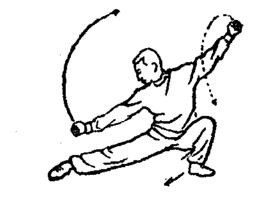
⑥上身前移，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成为左弓箭步；左掌变拳，屈肘收抱于左腰側，拳心朝上；右拳即向前平伸冲出，拳心朝下；眼看右拳（如左图）。

六十二、虚步栽拳上架



动作：

①左拳从左腰側由右拳上面向前平伸穿出，拳心朝上；右拳随之順左臂下面屈肘收于左腋下，拳心朝下；眼看左拳（如左图）。



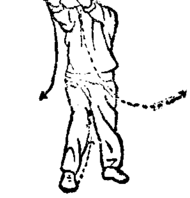
②右拳从左腋下面向下、向右直臂弧形繞行，左腿随之屈膝全蹲，右腿平鋪，上身右轉，眼看右拳（如左图）。



③右拳从右上举，屈肘横架于头頂上方，拳眼朝下；上身右移，右腿随之屈膝半蹲，左脚向里移半步以脚尖虚沾地面，左腿屈膝，成为左虚步；左拳在形成虚步时屈肘附于左腿膝上，拳面朝下，拳心朝后；眼向左前方平视（如左图）。

六十三、并步按掌



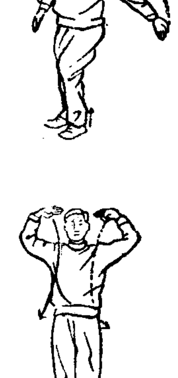


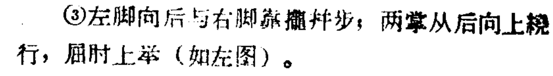
动作：

①上身稍右轉，左脚向身后退步；两拳同时一起变掌，左掌从左膝处由身里向前平举，掌心朝上；右掌从上向前降落平举，掌心朝上；眼看两掌（如左图）。

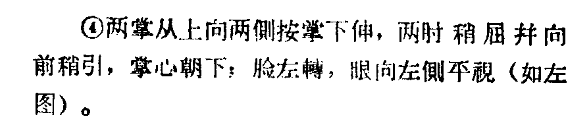


②右脚向后退步，两掌随之一起从前向下、向两侧后方直臂弧形繞行（如左图）。



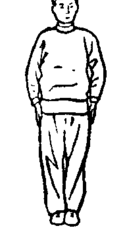


③左脚向后与右脚靠攏并步；两掌从后向上繞行，屈肘上举（如左图）。



④两掌从上向两侧按掌下伸，两肘稍屈并向前稍引，掌心朝下；臉左轉，眼向左侧平視（如左图）。





收 式

动作：两掌直腕貼靠腿側；头轉正，眼向前平視，立正姿势站好（如左图）。

长拳规定套路内容分析表

内容 / 数量（个） / 級別	平衡	跳跃	滾翻	腿法					一般动作						共計	备注
				蹬伸	直摆	扫轉	击响	劈叉	馬步	弓步	虛步	仆步	歇步	其它		
甲組（男）	13	13	1	3	2	2			2	8	3	6	2	10	65	各級套路特别是乙組以上的套路，都包含着伸屈、回环、折迭、旋轉、行步等运动形式。
甲組（女）	14	9	1	2	8	2		1	2	6	2	2	3	3	55	
乙組	7	8		2	4	1	1		2	10	7	2	3	8	55	
丙組	1	1		3	1		2		5	9	6	2	2		32	